|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| \* | 8 ноября |  |  | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | цена |
| Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  |  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Огурцы порционные | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,02 | 6,18 | 6,9 |
|  |  | Суп картофельный с мясом | 200 | 6 | 5,4 | 10,8 | 115,6 | 10 |
|  |  | Плов с курицей | 250 | 26,5 | 15,5 | 39,7 | 404,2 | 51 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 2,2 |
|  |  | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 2,2 |
|  |  | Сок персиковый | 200 | 0,5 | 0 | 15,8 | 65,36 | 12 |
|  |  | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 21,6 |
|  |  | Итого за прием пищи: | 780 | 38,03 | 21,54 | 96,51 | 744,66 | 105,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9 ноября |  |  | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | цена |
| Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  |  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Икра свекольная | 60 | 1,26 | 4,26 | 7,26 | 72,48 | 5 |
|  |  | Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,4 | 6,2 | 7,6 | 111,20 | 10 |
|  |  | Курица запеченная | 90 | 9,5 | 5,6 | 14,3 | 145,50 | 44,5 |
|  |  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2 | 5,1 | 33,9 | 210,30 | 9 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108,00 | 2,2 |
|  |  | яблоко | 150 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 20,7 |
|  |  | Сок персиковый | 200 | 0,5 | 0 | 15,8 | 65,36 | 12 |
|  |  | Итого за прием пищи: | 770 | 29,17 | 21,74 | 108,21 | 758 | 103,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 10 ноября |  |  | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | цена |
| Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  |  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо отварное | 50 | 5,95 | 5,05 | 0,3 | 70,70 | 7,8 |
|  |  | Сыр порциями | 15 | 3,66 | 3,5 | 0 | 46,00 | 8,1 |
|  |  | Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,4 | 6,2 | 12,2 | 130,60 | 15 |
|  |  | апельсин | 150 | 0,9 | 0 | 8,6 | 36 | 28,5 |
|  |  | Запеканка из говяжей печени со сметанным соусом | 90 | 11,61 | 7,02 | 2,52 | 119,43 | 27,8 |
|  |  | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,15 | 4,5 | 17,55 | 122,85 | 3 |
|  |  | Сок персиковый | 200 | 0,5 | 0 | 15,8 | 65,36 | 12 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108,00 | 2,2 |
|  |  | Хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,54 | 18,6 | 90,90 | 4,4 |
|  |  | Чай с сахаром | 200 | 0,22 | 0 | 15,5 | 64,2 | 2 |
|  |  | Итого за прием пищи: | 800 | 39,07 | 27,8 | 87,34 | 771,35 | 98,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| \* | 11 ноября |  |  | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | цена |
| Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  |  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Маринад из моркови | 60 | 1,2 | 4,26 | 6,18 | 67,92 | 5 |
|  |  | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 6,2 | 8,8 | 9,8 | 142,6 | 10 |
|  |  | Рыба запеченная с помидором и сыром | 90 | 19,4 | 3,5 | 3,6 | 123 | 43,3 |
|  |  | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3 | 4,95 | 32,25 | 186,45 | 7 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 2,2 |
|  |  | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 2,2 |
|  |  | груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 21,6 |
|  |  | Итого за прием пищи: | 770 | 34,71 | 22,09 | 100,42 | 750,29 | 91,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 12 ноября |  |  | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | цена |
| Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  |  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Помидоры порционные | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,80 | 10,8 |
|  |  | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами | 200 | 9,6 | 6,8 | 17,24 | 170,80 | 16 |
|  |  | Мясо тушеное (филе курицы) | 90 | 18 | 16,6 | 2,9 | 232,68 | 44,5 |
|  |  | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 5,8 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,26 | 0,42 | 26,52 | 144 | 2,5 |
|  |  | апельсин | 150 | 0,9 | 0 | 8,6 | 36 | 28,5 |
|  |  | Компот чернослив-курага | 200 | 0,2 | 0 | 15,5 | 64 | 10 |
|  |  | Итого за прием пищи: | 755 | 38,46 | 28,05 | 100,68 | 822,25 | 118,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| \* | 15 ноября |  |  | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | цена |
| Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  |  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Огурцы порционные | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,02 | 6,18 | 7 |
|  |  | Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,8 | 5,4 | 8,8 | 111 | 10 |
|  |  | Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,8 | 13,3 | 5,9 | 202,7 | 34,6 |
|  |  | макароны отварные с маслом | 150 | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 5,8 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 2 |
|  |  | яблоко | 150 | 0,5 | 0 | 15,8 | 65,36 | 20,7 |
|  |  | Чай с сахаром | 200 | 0,22 | 0 | 15,5 | 64,2 | 2 |
|  |  | Сок персиковый | 200 | 0,5 | 0 | 65,36 | 65,36 | 12 |
|  |  | Итого за прием пищи: | 770 | 33,26 | 23,59 | 101,17 | 762,85 | 94,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 16 ноября |  |  | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | цена |
|  |  | Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  |  |
|  |  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Помидоры порционные | 60 | 0,66 | 0, 2 | 2,28 | 13,80 | 10,8 |
|  |  | Суп гороховый с мясом | 200 | 9 | 5,6 | 13,8 | 141,00 | 10 |
|  |  | Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой  (минтай) | 90 | 19,7 | 15,7 | 6,2 | 245,30 | 42,6 |
|  |  | груша | 150 | 0,4 | 0 | 10,3 | 47 | 32,4 |
|  |  | Картофель запеченный | 150 | 3,15 | 4,5 | 17,55 | 122,85 | 1 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108,00 | 2,2 |
|  |  | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 2,2 |
|  |  | Сок фруктовый (яблочно-вишневый) | 200 | 0 | 0 | 0,2 | 94,4 | 10 |
|  |  | Итого за прием пищи: | 770 | 37,27 | 29,8 | 74,02 | 820,92 | 111,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 17 ноября |  |  | | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена |
| Наименование блюд | Выход, г | | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  |  | ОБЕД |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо отварное | 50 | | 5,95 | 5,05 | 0,3 | 70,70 | 7,8 |
|  |  | Сыр порциями | 10 | | 2,44 | 2,36 | 0 | 31,00 | 5,4 |
|  |  | Борщ с мясом и сметаной | 200 | | 6,2 | 7,2 | 9,2 | 127,80 | 12 |
|  |  | Котлета из птицы «Ряба» | 90 | | 18,71 | 19,19 | 7,52 | 278,3 | 27 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная) | 100/50 | | 3,1 | 4,5 | 17,5 | 122,80 | 5 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,26 | 0,42 | 26,52 | 144 | 2,9 |
|  |  | апельсин | 150 | | 0,9 | 0 | 8,6 | 36 | 28,5 |
|  |  | Сок персиковый | 200 | | 0,22 | 0,12 | 16,66 | 69,60 | 12 |
|  |  | Итого за прием пищи: | 755 | | 40,17 | 38,9 | 73,74 | 817,52 | 100,6 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | |
|  | | | |
|  | 18 ноября |  |  | | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | цена |
|  | Наименование блюд | Выход, г | | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  |  | ОБЕД |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Огурцы порционные | 60 | | 0,42 | 0,06 | 1,02 | 6,18 | 7 |
|  |  | Суп рыбный с крупой | 200 | | 5 | 8,6 | 12,6 | 147,8 | 12 |
|  |  | Курица запеченная с сыром | 95 | | 22,2 | 15,4 | 0,5 | 230,7 | 44,5 |
|  |  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | | 7,2 | 5,1 | 33,9 | 210,3 | 9 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 45 | | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 2,2 |
|  |  | Хлеб ржаной | 25 | | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 2,2 |
|  |  | Компот фруктово-ягодный (смородина) | 200 | | 0,2 | 0 | 14,96 | 61,8 | 8 |
|  |  | груша | 100 | | 0,4 | 0 | 10,3 | 47 | 21,6 |
|  |  | Итого за прием пищи: | 775 | | 39,63 | 29,74 | 92,17 | 810,1 | 106,5 |
|  |  | |  | | | | | | |
|  | 19 ноября |  |  | | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена |
|  | Наименование блюд | Выход, г | | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  |  | ОБЕД |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Икра свекольная | 60 | | 1,3 | 4,3 | 7,3 | 72,50 | 5 |
|  |  | Щи с мясом и сметаной | 200 | | 6,4 | 6,2 | 7,6 | 111,20 | 12 |
|  |  | Мясо тушеное (филе курицы) | 90 | | 17,5 | 7,6 | 4,8 | 157,10 | 44,5 |
|  |  | Макароны отварные с маслом | 150 | | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 5,8 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 45 | | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108,00 | 2,2 |
|  |  | Сок персиковый | 200 | | 0,5 | 0 | 15,8 | 65,36 | 12 |
|  |  | Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый) | 200 | | 0 | 0 | 19,8 | 81,6 | 11,3 |
|  |  | апельсин | 150 | | 0,9 | 0 | 8,6 | 36 | 28,5 |
|  |  | Итого за прием пищи: | 770 | | 36,26 | 22,73 | 108,89 | 799,37 | 121,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 ноября |  |  | Пищевые вещества, г | | | Энергетич ценность, к | е |  |
| Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  | цена |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидоры порционные | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,8 |  | 14,8 |
|  | Суп картофельный с мясом | 200 | 6 | 5,4 | 10,8 | 115,6 |  | 12 |
|  | Филе птицы запеченное с помидорами | 90 | 20,2 | 11,5 | 1,3 | 189,9 | 44 |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2 | 5,1 | 33,9 | 210,3 |  | 9 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 |  | 2,2 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 |  | 2,2 |
|  | Компот курага-чернослив | 200 | 0 | 0 | 15,2 | 60,8 |  | 15 |
|  | Сок персиковый | 200 |  |  |  |  |  | 18 |
|  | яблоко | 150 | 0,5 | 0 | 15,8 | 65,36 | 20,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за прием пищи: | 770 | 38,67 | 22,7 | 92,67 | 743,72 |  | 137,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 ноября |  |  | Пищевые вещества, г | | | Энергетич ценность, к | е |  |
| Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  | цена |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кукуруза консервированная | 60 | 1,32 | 0,24 | 8,82 | 40,80 |  | 7,5 |
|  | Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 16,24 | 20,31 | 5,73 | 272,70 | 15 |  |
|  | Котлета « Ряба» | 90 | 18,71 | 19,19 | 7,52 | 278,3 |  | 27 |
|  | Сок | 200 |  |  |  |  |  | 18 |
|  | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 |  | 5,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 |  | 1,5 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,1 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 1,8 |  |
|  | груша | 150 | 0,4 | 0 | 10,3 | 47 | 32,6 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,22 | 0 | 15,5 | 64,2 | 2 |  |
|  | Итого за прием пищи: | 750 | 35,6 | 27,51 | 99,72 | 797,91 | 111,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 ноября |  |  | Пищевые вещества, г | | | Энергетич ценность, к | е |  |
| Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  | цена |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра свекольная | 60 | 1,26 | 4,26 | 7,26 | 72,48 |  | 5 |
|  | Суп куриный с рисом | 200 | 4,4 | 7,6 | 9,2 | 123,20 |  | 12 |
|  | Жаркое с мясом (филе курицы) | 250 | 17,3 | 32,3 | 25,5 | 461,50 |  | 42 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 1,5 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,1 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 1,8 |  |
|  | Сок фруктовый (яблочно-вишневый) | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 78 | 10 |  |
|  | апельсин | 150 | 0,9 | 0 | 8,6 | 36 | 28,5 |  |
|  | Итого за прием пищи: | 760 | 26,19 | 44,59 | 82,26 | 843,44 |  | 100,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 ноября |  |  | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |  |
| Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |
|  | Маринад из моркови | 60 | 1,2 | 4,2 | 6,18 | 67,92 | 5 |
|  | Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,8 | 5,4 | 8,8 | 111 | 12 |
|  | Рыба запеченная с сыром (минтай) | 90 | 19,26 | 3,42 | 3,15 | 120,87 | 43 |
|  | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3 | 4,95 | 32,25 | 186,45 | 8 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 1,5 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 2,2 |
|  | сок | 200 |  |  |  |  | 18 |
|  | яблоко | 150 | 0,5 | 0 | 15,8 | 65,36 | 20,7 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,22 | 0 | 15,5 | 64,2 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за прием пищи: | 755 | 34,51 | 18,45 | 101,54 | 713,56 | 112,4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 26 ноября |  |  | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | цена |  | |  |  | | | |
| Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Огурцы порционные | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,02 | 6,18 | 12,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Суп овощной с гренками | 200/10 | 4,2 | 17,2 | 19,8 | 251,40 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Котлета из птицы «Ряба» | 90 | 16,5 | 14,2 | 11,7 | 240,90 | 27 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная) | 100/50 | 3,1 | 4,5 | 17,5 | 122,80 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,14 | 8,84 | 48,00 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Компот курага-чернослив | 200 | 0 | 0 | 15,2 | 60,8 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | груша | 150 | 0,4 | 0 | 10,3 | 47 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Сок | 200 |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого за прием пищи: | 755 | 25,69 | 35,49 | 78 | 740,18 | 126,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | | |  |  | |  |  | | | |
|  |  |  | |  | | | |  |  | |  |  | | | |